

普台國民小學109年1月27日至109年2月02日菜單

普台國民小學109年1月27日至109年2月02日菜單															
日期	1月27日		1月28日		1月29日		1月30日		1月31日		2月1日		2月2日		
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日		
早餐													香醇牛奶	1碗	
													薄片吐司	2片	
													鮮蔬豆包	60g	
													綜合堅果	1匙	
													果醬	15g	
													炒鵝白菜	60g	
午餐													紅燒湯麵	1.5碗	
													香Q滷蛋	60g	
													五香四角油腐	60g	
													炸三色	60g	
													栗香小瓜玉筍	60g	
													炒菠菜	70g	
水果													當令水果	一份	
點心													紅豆湯圓	一碗	
晚餐												白米飯	1碗	小米飯	1碗
												雲南豆腐蓉	60g	茄汁豆腸	60g
												奶油腰果玉米	60g	蒙古鮮蔬小炒	60g
												糖醋山藥	60g	椒鹽洋芋鮑菇	60g
												高麗菜	60g	炒大白菜	65g
												椰香芋頭西米露	1碗	日式味噌湯	1碗
水果												當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析															
蛋白質	0	g	0	g	0	g	0	g	0	g	18	g	49	g	
脂肪	0	g	0	g	0	g	0	g	0	g	16	g	46	g	
醣類	0	g	0	g	0	g	0	g	0	g	99	g	298	g	
熱量	0	Kcal	612	Kcal	1802	Kcal									

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	0		<日>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭奶粉
1/31		0		2/2		薄片吐司	薄片吐司
		0				鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
		0				綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		0				果醬	藍莓果醬
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	0			午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、蕃茄、非基改玉米、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、乾香菇、滷包
		0			(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、台芹、滷包、八角
		0			(全素)	五香四角油腐	非基改四角油腐、滷包、八角
		0				炸三色	芋頭、地瓜、四季豆
		0				栗香小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、栗子、紅蘿蔔、薑絲
		0				炒菠菜	菠菜、薑
	晚餐	0			晚餐	小米飯	白米、小米
		0				茄汁豆腸	非基改豆腸、黑芝麻
		0				蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干片、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		0				椒鹽洋芋鮑菇	洋芋、杏鮑菇、洋香菜
		0				炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		0				日式味噌湯	非基改豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
<六>	早餐	0					
2/1		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	晚餐	白米飯	白米				
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、台芹、豆酥粉				
		奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油				
		糖醋山藥	山藥、青椒				
		高麗菜	高麗菜				
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿、奶粉				